

18+

ЯНА КРИНОЧКИНА

Найти своих и жить счастливо

Практическое руководство на примере жизни
в волейбольных командах

Записки тренера



Яна Криночкина

Найти своих и жить счастливо

<https://litres.ru/74311673>

ISBN 9785007089760

Аннотация

Эта книга поможет Вам построить взаимоотношения в команде, покажет на примерах, как можно поддерживать друг друга и побеждать. Вы увидите свою ценность, найдете опору и поймете, как можно создавать счастливый мир вокруг себя и расти, как игрок и как личность.

Содержание

Яна Криночкина	6
Практическое руководство на примере жизни в волейбольных командах	6
Глава 1. Кольца Борромео. Удалять нельзя	8
Глава 2. Свои	11
«Грифоновские» связи. Вместе и в горе и в радости	12
Поддержка	14
Проигрыш	17
Как рождается любовь	18
Глава 3. Расти вместе с командой	20
Терапия. Плечо друга	21
Отрицательный результат? Значит, есть куда расти	22
Разность и общность	23
Кондопога. История победы	24
Глава 4. Когда созрела душа	28
Дороги. Кострома	29
Мировые игры ветеранов. История одного дня	31
Волейбольный оркестр	34
Глава 5. Мелочей не бывает	36
Приметы. Команда МФВ9	36
Все важно! Команда «Грифон»	37

Почти по Станиславскому: игра начинается с дисциплины	38
Поражение надо просто пережить	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Найти своих и жить счастливо

Яна Криночкина

Корректор Елена Крутько

Редактор Яна Веретнова

© Яна Криночкина, 2026

ISBN 978-5-0070-8976-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Яна Криночкина

Найти своих и жить счастливо

Практическое руководство на примере жизни в волейбольных командах

От автора

— Какова самая величайшая в мире аскеза?

— Сотрудничать друг с другом. Это суровая аскеза. Гораздо легче отправиться в Гималаи, жить со змеями и скорпионами и поститься, чем начать сотрудничать с другими. Потому что такова природа ложного эго. Я знаю — я жил в Гималаях со змеями и скорпионами в джунглях... Там так здорово!

Затем, когда я переехал к людям, мне пришлось сотрудничать с другими, и я понял, что это — настоящая аскеза.

Радханатха Свами

Как распознать «свою стаю»? Как сделать путь к своей цели интересной игрой и увлекательным процессом? Дорогой читатель, приглашаю вас в увлекательное путешествие в волейбольный мир, где расскажу, как находить своих, ставить

цели, играть и побеждать.

Очень мало людей живет отшельниками. Большинство из нас хочет быть вместе с людьми, близкими по духу. Принципы взаимоотношений в команде универсальны, они пригодятся для построения разных сообществ и для улучшения качества отношений в семье и в рабочих коллективах. В каждой главе вы найдете рассказы из жизни игроков и команд. Эти примеры помогут донести мысли, которые мне хочется передать вам, читателям.

Когда вы попадаете в нужную среду, чувствуете свою команду, где вас поддерживают, питают энергией, ценят за то, что вы есть, и вы понимаете свою ценность для коллектива, у вас появляется опора, для вас становится архиважно сохранить этот мир вокруг себя. И тогда все совпадает, рождается команда, как экосистема, в которой ты неизбежно растешь как личность.

Ищите своих. Далеко ли, близко ли они будут — неважно. Любите своих. Вы с ними делили пищу, работу, гостиничный номер, площадку... судьбу... Любите! Не за внешность, а за нрав, душу, юмор, за утренние сонные глаза. За то, что они есть.

Глава 1. Кольца

Борромео. Удалять нельзя

Кольца Борромео — фигура, состоящая из трех окружностей, которые скреплены таким образом, что удаление любого кольца приведет к разъединению двух оставшихся.

Чтобы выигрывать, нельзя обойтись без синтеза «*спорт + игрок + тренер*». Это триединство подобно кольцам Борромео, которые нельзя разъединять, чтобы сохранить связь.

#Спорт

Великий артист Николай Цискаридзе как-то сказал, что «искусство — самый сильный миротворец: в стремлении к прекрасному и познанию люди объединяются». То же самое можно сказать и про спорт. Сколько разных по духу и мировоззрению людей объединяются в сообщества, движимые любовью к тому или иному виду спорта.

#Игрок

Жизнь в спорте, как ни крути, предполагает определенную жертвенность. Иногда надо «ломать» себя под команду: «истязать» не только физически, но и морально, проходя различные стрессовые ситуации, учиться на ошибках, падать и подниматься, учиться верить в себя, в товарища по команде, принимать неудобные решения тренера, подчиняться общему решению. Чтобы играть в команде, иногда надо идти

на компромисс. Промолчать, когда эмоции лезут через край. Уступить в споре. Подбодрить товарища по команде, скрывая в красных от злости глазах желание убить. Если вы так не можете, тогда волейбол не для вас. Вы — «НЕкомандный». Пробуйте себя в легкой атлетике или в плавании. Насладитесь на финише. А если нет, то спрос за проигрыш разделите только с внутренним Я.

#Тренер

Однажды к тебе приходит нужный человек. Приходит, чтобы показать твой путь. Показать, что твой мир может стать лучше, ярче. Он не делает твою жизнь легче, но берет тебя за руку и ведет туда, где в сто крат интереснее.

С особым трепетом тренер входит в спортзал после летнего отпуска, обнимается с девчонками. Первое занятие сезона. Игроки ставят сетку, подкачивают мячи, разминаются. Все соскучились по команде и игре. Постепенно входят в рабочий процесс, делают упражнения, растягивают мышцы. Медленно, как истинные гурманы, пробуют «на вкус» мячи. В процессе занятия тренер наращивает темп и сложность упражнений.

— Давайте просто поиграем! — просят девчата.

Тренер смотрит на них, загорелых и не очень, похудевших и поправившихся, таких родных. Как он же их любит! И вдруг радостно соглашается:

— Играем! Конечно, играем!

И встает на площадку, чтобы прожить вместе с ними еще

одну маленькую жизнь.

Во времена пандемии в Санкт-Петербурге крупные спортивные мероприятия были отменены, поэтому букмекерские конторы обратили внимание на соревнования меньшего масштаба, и ставки делались даже в любительской лиге. Как говорится, «на безрыбье и рак — рыба». На играх появились новые болельщики, а в интернете — легкая шумиха: на кого ставить? Через некоторое время стала популярной команда «Взлет». Девчонки играли с такой самоотдачей, что в их победу поверили все: и болельщики, и букмекеры; и те, кто поставил на эту команду, — не ошибся! А тренер, после матча и испытанных переживаний, сказал: «А я всегда в них верю! Да что там — я горжусь! Они — отражение моих мыслей и чувств, они — моя победа, мои дети, оправдавшие надежды».

Жить в команде — это испытание и вызов. Но кто научился дружить, никогда не будет одиноким.

Глава 2. Свои

Путь к победе тернист. В этом процессе твои друзья по площадке не бросают тебя одного ни в горе, ни в радости. По дороге к финишу они подставляют плечо, когда тебе трудно. И помогают подняться, когда ты падаешь.

«Грифоновские» связи. Вместе и в горе и в радости

«Грифоны» (из мифологии) — противоречивые существа, объединяющие Небо и Землю.

На зависть всем «ГРИФОНовские» связи:
В команде нет понятия «третий лишний»,
Разминку тела мы проводим с мазью,
Но души в унисон настроены Всевышним!

В преддверии Рождества и елочки нарядной
Пусть все желания исполняет «Тайный Санта»,
Живем в игре, живем одной командой.
«ГРИФОН» — он навсегда, он в сердце, без вариантов!

Закончилась игра, «Грифоны» пришли в раздевалку, расстроенные проигрышем. У Оли зазвонил телефон. Вика взглядом внимательно следит за выражением лица подруги и, хотя не слышит разговора, все понимает сразу. Шепчет: «Я знаю, что случилось, моя мама умерла»... И заплакала... так горько и тихо. «Грифончики» к ней слетелись. Гладят по плечам, как лебеди в стае, которые окружают и поддерживают раненого товарища. Оля находит какие-то немыслимо

нужные слова о том, что это нам больно, и мы потерпим и выдержим, а им уже нет, они уже свободны... Вика уехала. «Грифончики», потеряв игрока, продолжали играть: меняли расстановку, искали оптимальные связки¹... Несмотря на поражение, были нежны друг к другу... Они ВМЕСТЕ — и в горе и в радости.

¹ Выполнение передач между игроками, приносящее наибольшую пользу.

Поддержка

Когда есть поддержка своих и самоотдача каждого, вложения окупятся. Остается побеждать!

Каждый год в сентябре, в Анапе, в поселке Витязево, проходит чемпионат России по волейболу среди ветеранов. Здесь, рядом с теплым южным морем, на самом побережье вырос волейбольный город Волейград, с множеством песчаных площадок, несколькими игровыми залами, парковыми зонами, уютными бунгало и гостиницами. В сентябрьские дни сюда съезжаются парни и девчонки от 35 до 85 лет, а иногда и старше, выпить по рюмочке чая со старыми друзьями, погреть натруженные пятки в горячем песке, взбурлить баттерфляем прогретую солнечными лучами прозрачную воду, подражая местным дельфинам, и, конечно, помериться мастерством владения желто-синим мячом.

Игры «взрослых» всегда очень эмоциональные. Играет Донецк с Питером, мужчины старше 50. Женская питерская команда «Грифон» болеет за своих:

— Ай, молодцы!

— Питер! Питер! Питер!

— Олег — лучши-и-и-ий!!!

— Киря — красавчи-и-ик! Вот это характер!

Олегу мячом разбили губу. Игра не останавливается. Единое стремление команды вперед, к победе, купирует физи-

ческую боль. Олег ее просто не замечает. Скорую вызвали только после игры и зашили «мальчика». Матч идет вязкий², счет равный. В борьбе за переходящий мяч над сеткой связующему Кириллу порвали кожу на пальце. Судья дает двухминутный медицинский перерыв: врач заклеивает, бинтует, и Кирилл снова в строю — процесс продолжается! Девчонки поддерживают своих пацанов, шутят, по-доброму подтрунивают:

— Ого! До первой крови бьются!

— Уже до второй!

Концовка партии. Страсти накаляются.

Счет 25:25 — «качели» продолжают...

27:27 — игра уже больше похожа на шоу. Каждый розыгрыш, как последний!

30:30 — донецкий нападающий делает феерическую скидку до пола, болельщики в экстазе.

Питер отвечает сильной атакой, мяч от рук блокирующих уходит в аут. Еще одно очко в копилку питерцев.

Питерский нападающий вновь «гвоздит»³ мяч в площадку, оборачивается и кокетничает с «грифончиками» — девчата куражатся, шутят, смеются. В зале шумно, но все по-доброму, как в большой дружной семье.

² Игра, при которой игроки обеих команд долгое время не дают мячу упасть на площадку, и мяч перелетает через сетку несколько раз.

³ Сильная атака, при которой мяч резко и практически вертикально отскакивает от пола.

Тем временем последний мяч отработан на блоке. Команда ликует!

34:32 — Питер празднует победу!

А «мальчишки» шутят: «За сегодняшнюю победу наших девочек надо благодарить. Что за чудо наши болельщицы! Правду говорят, красота — страшная сила»!

Проигрыш

За окнами вагона кубанские степи сменились на подмосковные леса, которые за неделю нарядились в золото и пурпур, и теперь, выстроившись в ряд, как на параде, торжественно встречают поезд, словно знают, что питерский «Грифон» красиво отыграл чемпионат России и возвращается с медальным серебром.

В финале краснодарцы не дали «развернуться» питерцам и спеть свою волейбольную песню на высокой ноте. Объективно южные девчонки были сильнее. Теперь у Питера незакрытый гештальт. Но, несмотря ни на что, «Грифон» умеет радоваться моменту, и серебряный кубок, наполненный шампанским, идет по кругу, каждый игрок произносит тост, и в каждом есть слова: «Спасибо, команда»!

Как рождается любовь

Ты можешь много лет учиться в одном классе, играть в одной команде, жить в одном дворе, но так и не встретить своих. Но если ты их нашел, то даже в совершенно одиноком сердце поселится Любовь.

Саша с Настей — подруги. Играют вместе в команде «Взлет». Их объединяет отношение к волейболу. Он для них самый главный «мужчина»... Ради него, любимого, сбрасывают лишние килограммы, из-за него рушатся надежды на свидания, из-за тренировок отменяют назначенные встречи, пропускают занятия в университете, из-за ночных пляжных турниров проводят бессонные ночи. Про любовь девчонки знают все: дождь или снег, лето, осень или зима — меняются только площадки на песок, да мяч с классического на пляжный, да еще после лета на первую тренировку обычно обе забывают кроссовки. Что поделаешь? Пара же!

Лето уже вытолкнуло в историю весну, волейболисты перешли с классического на пляжный — любители летающего мяча вовсю топчут песок под открытым небом. Саша и Настя ходят загорелые, как головешки. «Взлет» еще доигрывает матчи в Петербургской волейбольной лиге. В полуфинале девчонки на одном дыхании со счетом 3:0 переиграли «Нику»: в защите творили невозможное, достав 90% мертвых мячей. В финале с «Пантерами» дрогнули, проиг-

рав семь розыгрышей подряд в концовке первой партии, но сумели собраться и в вязкой игре одолеть опытных девчат.

У Насти день рождения. И подарок Саша готовит со вкусом, вымыслом и большой любовью, потому что подруга по команде — это даже больше чем сестра.

Команда живет как единый организм. За возможность быть вместе и двигаться к общей цели мы платим своими энергией и временем. Но взамен приобретаем смысл жизни.

Глава 3. Растить вместе с командой

В «стае» вы можете наблюдать, как растут другие, и расти вместе с ними. Можете помогать и изменять мир вокруг себя добровольно и с удовольствием.

Возьмем две любительские команды примерно одного уровня. Один коллектив ходит на тренировки практически полным составом. Из другой команды игроки приходят единично: то одна волейболистка придет, то другая. Угадайте, кто сезон заканчивает с положительными эмоциями, а у кого игровой механизм буксует. И вроде индивидуальное мастерство примерно одного уровня, а вот игровая мозаика у первой команды складывается, а у второй... ну никак не крутятся вместе винтики-шестеренки — не понимают и не чувствуют игроки друг друга. Результативная игра находится в прямой зависимости от количества и качества совместных тренировок. Только в этом случае итогом будет интересное «кино» или хороший волейбольный «спектакль», где бонусом становится победа, и даже после поражения остается приятное послевкусие.

Терапия. Плечо друга

Тренер ругал Елизавету за плохую игру. Саша, подруга по команде, взяла на себя функцию доктора и, уведя Лизу за угол, стала утешать. Разговаривала, объясняла позицию тренера, гасила отрицательные эмоции и поднимала самооценку игрока. Потом этот «психотерапевт» и «серый кардинал» в одном флаконе пошел «воспитывать» тренера. Тренер выслушал переговорщика и попытался посмотреть на ситуацию со стороны игрока. Для тренера этот диалог тоже важен, потому что характеры игроков разные: кому-то достаточно сурового взгляда, кто-то не умеет играть без стимулирующего резкого словца, а кому-то нужны только улыбки и ласковые слова.

Каждая игра — взаимообучающий процесс, который учит спортсменов бороться и побеждать, а тренера — искусству тренировки. Не зная ответов на все вопросы, можно найти их вместе. Есть, конечно, в истории личности-глыбы, но всегда у них за спиной либо жена, либо команда. С командой все по плечу!

Отрицательный результат?

Значит, есть куда расти

У «Взлета» была отличная игра... с отрицательным результатом: пять вязких партий, и обидный проигрыш 2:3. И это уже третий проигранный матч подряд на чемпионате города. Неуверенность переходит в растерянность, а неверие в себя — в слезы. Женские команды эмоциональные, сложные. Днем — ПМС, вечером — любимый бросил, утром — колготки порвала. Но девчонки — молодцы, не скатились в пропасть взаимных упреков! Знаменитый тренер Владимир Алекно как-то сказал о принципах отбора игроков в свою сборную: «Я лучше пожертвую „великим“ игроком, но возьму в команду того, с кем не только на площадке, но и в раздевалке сохраняется команда и единый микроклимат». В добром отношении внутри коллектива, как фурункулы, лопаются накопленные обиды. И вот уже «взлетчицы» утирают слезы, обнимаются, снова и снова веря в команду: «Мы обязательно будем выигрывать»!

После матчей, неважно, выигранных или проигранных, надо притушить эмоции, чтобы сделать очередной спокойный анализ, надо поговорить, пообниматься, передать тепло.

Разность и общность

«Мы все такие разные, но все-таки мы вместе», — сказала Маша, капитан команды «Темная лошадка», когда девчата отмечали окончание сезона. Это точно! Профессии игроков кардинально разные: Галя может легко вылечить зуб, Маша проконсультирует по кредитованию, Света красоту может подправить и пиццей накормить, и даже есть человек, который в последний путь проводит, — Наташа в похоронном бюро работает. Вот такие разные люди объединились благодаря волейболу. И что интересно, это ведь не юношеская дружба, и возрастной разбег игроков довольно большой. Но вот собрался коллектив, и, отыграв год в любительской лиге, девчонки поняли, что хотят быть вместе... И в радости, и в горе, и в победах, и в поражениях. А главное — в любви! В любви к общему делу волейбол — крепкое связующее звено. Найдите то, что вас вдохновляет и питает, и тогда будет легко шагать по жизни вместе!

Кондопога. История победы

В четыре утра Кондопога выбелена свежим снегом, освещена витринами и фонарями и совсем не похожа на деревню, потому что ярко мерцает работающими светофорами. Команда из Великого Новгорода приехала ночным поездом на соревнования и идет по уютному городу мимо четырех- и пятиэтажных теплых «сталинок». Заблудиться в Кондопоге невозможно, все «крутится» вокруг центральной Пролетарской улицы: и магазины, и гостиницы, и спортзалы. С возвышения просматривается красивое белое озеро и белая церковь на фоне черного звездного неба.

Команда заселилась, расползлась по кроватям досыпать, предварительно обследовав уголки съемной квартиры, где решили жить командой, — получилось бюджетно и весело!

Игра по расписанию только вечером, так что днем девчонки осваивали экскурсионные маршруты и знакомились с городом. В Кондопоге есть рыбное хозяйство, местные настоятельно посоветовали заглянуть в фирменный магазинчик, что девочки и сделали, и выяснили, что форель горячего копчения — шедевр кондопогской кулинарии! Мелкие магазинчики порадовали ценами на платья и мужские трусы. Акция «2 по цене 1» позволила мужьям новгородских девчонок быть обеспеченными нижним бельем на год вперед. Вообще, с юмором в Карелии все в порядке: вывеска «Мо-

розко» вроде бы ассоциируется с названием детского кафе или кафе-мороженым, а в Кондопоге так называется магазин мяса.

Потом новгородцы прикоснулись к прекрасному: слушали орган в музее искусств, ловя мурашки на коже и бабочек в животе от феерии великой музыки. Ну и, конечно же, провели незабываемый вечер в спортзале в соперничестве с тягучей командой Кондопоги. Выиграли на балансе!

Второй день новгородские девчонки прожили в спортзале, впрочем, как и все участники: то болели, то играли. Ветераны амбициозны, все хотят выиграть! Давно они не наблюдали защиты «угол вперед»⁴, а здесь, в их подгруппе, две команды так играли, и, надо сказать, весьма эффективно: «коловые»⁵ удары Оли не всегда достигали пола. В общем, до финала дошли с чувством полного удовлетворения от пройденного игрового процесса и морально подготовившись ко второму месту, потому что соперником за главный кубок стала команда Петрозаводска, сыгранная и опытная. Но... бывают на площадке чудеса: проиграв первую партию и во второй повиснув на волоске — в одном очке от финального свистка, новгородцы каким-то чудом сравняли счет, выиграв три морально-волевых мяча, а последний мяч Таня поймала

⁴ Система защиты, при которой игрок, играющий в центре площадки, находится в четвертом метре площадки, контролируя отскоки мяча от блока и ближние скидки от соперника.

⁵ Резкая и сильная атака.

блоком⁶! Ура-а-а-а — 1:1. Для Великого Новгорода это уже была победа! Над собой, своими сомнениями и волнениями, и победа команды, где «один за всех, и все за одного».

Но ничьей в волейболе не бывает. Заключительная третья партия была соткана из бисера боевых эпизодов, где маленькая Наташа не испугалась и четко принимала сильные подачи, давая возможность реализовать потенциал высоких атакующих. Результативной оказалась скидка Оли, когда, казалось бы, по всем законам волейбольного жанра в концовке надо бить, как ногой. И в Олин замах соперник тоже поверил, и пятнадцатый мяч был выигран эффектной скидкой, и беспрепятственно лег в «котел»⁷. В итоге Великий Новгород выиграл финал со счетом 15:13! Казалось, больше всех выигрышу радовалась Лена, которая была на замене. «Замена» знает, как тяжело выходить на поле «со скамейки», но этот позитивный человек стал для всех надежным тылом. Теперь в сердцах новгородских девчонок будет жить настоящая командная победа!

По традиции на ветеранских турнирах проходит дружественный банкет, не пьянки ради (потому что следующий день снова игровой), а исключительно, чтобы поделиться с коллегами положительными эмоциями! Но новгородская команда уже обеспечила себе чемпионство, поэтому находи-

⁶ Защитное действие над сеткой, выполняемое игроком, чтобы остановить атаку соперника.

⁷ Центр волейбольной площадки.

лась в центре внимания мужских команд и ведущей. Легкие на подъем спортсмены были активны в конкурсах, без стеснения скакали и пели, наперебой гутарили скороговорки под общий хохот собравшихся.

Заключительные два часа были отданы танцам. Молодежь может только позавидовать легким походкам, горящим глазам и сердцам мужчин-североморцев, которые точно не дадут девушкам уснуть до утра. Тем более погода манила пушистым снегом, Кондопога завлекала на ночную прогулку под теплый желтоватый свет уличных фонарей.

Команда дарит своим игрокам такую любовь и заботу, какую любящий родитель дает своему ребенку. В команде есть особая связь, которая дает энергию, и это не иллюзия, это непотопляемый стимул! И как прекрасно, что есть волейбол, который объединяет! Когда тебе нравится то, чем занимаешься, — это свобода. Когда дело становится твоей жизнью — это счастье!

Глава 4. Когда созрела душа

Мир — это движение. Жизнь — движение. Жизнь в команде не стоит на месте, как ручейки вливаются в команду новые свои, расширяются связи. Кто-то быстро приходит и уходит: «стая» его не принимает или он сам чувствует, что «стая» не его, и он не может не нее опереться.

Тонка и незрима паутина взаимоотношений, но так прочны эти невидимые нити. Сыграют девчонки турнир, разъезжаются по разным городам, а на следующий день уже строчат теплые СМС друг другу, зовут в гости, искренне рады видеть.

Дороги. Кострома

Иногда в любительском спорте команды создаются спонтанно, как команда на бизнес-проект. Проводится в Костроме ветеранский турнир, веером рассылаются приглашения друзьям-волейболистам по группам в интернете. Всей командой Питер не может собраться — дети, внуки, работа и т. п. И вот собирается сборная команда из разных городов. Тут главное в амплуа свое попасть, по аналогии с бизнес-командой, где нужен, например, айтишник, аналитик, процессник. И вот инициатор начинает подбирать игроков. Мир волейбола одновременно и большой, и маленький, все друг друга знают, вот и летят предложения скооперироваться на турнир связующей из Питера, доигровщику из Череповца, темпу из Москвы. К назначенному сроку отряд легионеров подтягивается на турнир в Кострому.

Получился вполне работоспособный союз, «обидевший» команду «Белорусочек» — в которой, кстати, были замечены не только гомельские девчата, но и москвички, — выигравший у Ярославля и уступивший Чкаловскому. Наблюдалось очень достойное противостояние команд во всех матчах без исключения. Чего стоит игра «Белорусочек» и Чкаловского в первый день турнира — она была достойна финала: каждый розыгрыш как последний, с «колами» и «рыбками»⁸, под гул

⁸ Прием мяча в защите, при котором игрок скользит в падении по полу.

трибун, как на футбольном стадионе. «Поздравляю вас, серебряные вы мои»! — говорит капитан. Таков итог Костромского турнира для этой сборной команды.

После турнира девчонки разъезжаются в свои города. Немного грустно расставаться... Игра, как маленькая жизнь. За пару часов на площадке происходит и драма, и трагедия, и поругают, и похвалят. Здесь смех от бессилия, злость от страха, слезы от счастья, и одна на всех радость — радость победы! И рядом с тобой на площадке не зритель, а тот, кто руку подаст, плечо подставит, защитит, ободрит и поможет. Как у Высоцкого: «...парня в горы бери»... Здесь и проверяются на верность! Неважно название этой СБОРНОЙ, важно, что, если начать писать этот список, спортивная семья может вырасти до размеров страны!

За окнами прозрачный березовый лес и еловые острые макушки, торчащие из сугробов, меняются на деревенский пейзаж: разноцветные дома с резными ставнями, шапки снега на крышах и даже дым из труб... Такая зимняя сказка. Хочется остановиться, полюбоваться и помечтать. Но «Ласточка» убегает вперед, у нее свое расписание, своя цель. Сегодня пути девчонок совпали, и здесь главное — не увлечься, вовремя сойти, не приехать на чужую станцию, не унесться за ненужными целями, не убежать в другую команду, потому что дома ждут свои...

Мировые игры ветеранов.

История одного дня

От пограничной полосы до Хельсинки 187 километров невысокого соснового леса, стриженных лугов и хорошей дороги. Поля огорожены аккуратной сеткой-забором. Здесь при встрече говорят друг другу «хэй» (привет) и где-то живет Санта-Клаус. Дома в Финляндии не вычурные, а невысокие и функциональные. Чисто. За окнами автобуса проплывают ветряные электростанции, лодки и катера, стоящие вдоль берегов водоемов, магазины с вывеской известной сырной марки.

В гостинице нет персонала. Открытие входных дверей, подъем — спуск в лифте и вход в номера осуществляется по персональному коду, присланному при бронировании. Через полчаса после заселения «Грифоны» уже бродят по городу, сначала бодро, но, заражаясь неспешностью местных жителей, сбавляют темп: сидят на скамьях католической церкви, любуются заливом и принимают «для сугреву» местный ликер. В магазинах мозг послушно перестраивается на евро и английский, радостно выдергивая знакомые слова в певучей финской речи.

Проведя ночь в небольшой, но функциональной гостинице, ранним утром команда выдвинулась в аэропорт. Такси неспешно двигалось по пустынной дороге, на обочинах ко-

торой сидели зайцы. Сидели себе так спокойно, как в Питере кошки. После небольшого городка со скандинавскими аккуратными домиками показался терминал. В аэропорту тоже очень мало персонала: автоматы для регистрации, автоматы для оформления багажа, автоматы для выдачи еды. Человеческое общение, как и предполагал Антуан де Сент-Экзюпери, становится роскошью. Но «Грифонам» это не грозит, потому что они — команда! Которая сегодня, пройдя таможенный и паспортный контроль, вылетит в город Порту (Португалия) на Мировые игры ветеранов, где будет выступать и представлять Россию, родной Санкт-Петербург. И несколько последующих дней, преодолевая усталость мышц, накопленную за интенсивные игры, собирая волю в кулак, команда будет стремиться сыграть свою игру. Это нелегко, но ветераны победу без боя не отдают и очки просто так не дарят. Они стискивают зубы, забывают про свое больное плечо и опухшее колено. Они — команда, друзья! И чем напряженнее будет матч, тем ближе они будут друг другу.

На Всемирных играх ветеранов одновременно играют команды Бразилии, Латвии, Москвы, Украины, Краснодар, Эшпиньо, Санкт-Петербурга и Америки — волейбол объединил страны, города, континенты. В спорткомплексе под одной крышей 12 площадок, и на каждой накал эмоций, борьба! Но соперничество только через сетку, а на трибунах — дружеские рукопожатия, объятия и совместные фото.

Краснодар переиграл Питер в первом матче, так что на

вторую игру с Москвой «Грифоны» вышли злыми, как грифоны. Москвички сильные, и если в первой партии у «птиц» еще был какой-то перевес, то второй сет соперники шли, что называется, ноздря в ноздрю. Итог 26:24 в пользу Питера. Питерцы использовали все перерывы, сделали максимум замен, давая отдых стартовой «шестерке». В общем, ковали победу всей командой! И конечно, ее заслужили!

А после игр все волейбольная семья собирается на традиционную уху от болельщиков. Все ингредиенты супа утром плавали в океане, так что вкус блюда переоценить сложно, рассказать невозможно!

Завтра будет новый нелегкий игровой день, где против Питера выйдут соперники — безбашенная Бразилия и крепкая Америка. А кто сказал, что будет легко? Но с командой все по плечу!

Волейбольный оркестр

Игра команды похожа на игру в оркестре. Для игроков волейбол не просто спорт, но также большая любовь, которая вдохновляет и дирижирует командой-оркестром. На площадке каждый знает свой инструмент, старается сыграть на нем филигранно и в унисон с другими участниками, чтобы почувствовать в итоге слияние и вкус победы. Счастлив тот, кто это понял и научился получать удовольствие от процесса, выплескивая энергию, эмоции и гормоны радости в мир.

На чемпионате России команда «Грифон» сыграла «концерт» с Череповцом: скрипка-капитан вела мелодию, саксофон-связка задавала ритм, литавры-темпы поддерживали высоту звучания, а тарелки-доигровщицы подчеркивали кульминацию момента. Удовольствие получили и участники, и зрители, а победа 2:0 и выход в финал чемпионата стали отличным дополнением к экспрессивному шоу.

После игр южный вечер собрал спортсменов на ветеранские посиделки, где они снова и снова признавались друг другу в любви и верности, говорили о том, что благодаря нашей большой и дружной семье они научились летать.

В команду надо приходить, когда созрела душа для любви. Если придешь раньше срока, без умения отда-

вать, одаривать, то радости от процесса не будет.

Глава 5. Мелочей не бывает

Приметы. Команда МФВ⁹

Наташа и Аня сегодня стоят на замене. Обе наблюдают за игрой. Наташа пребывает в легком шоке, и есть от чего. Аня, как мантру, повторяет в адрес подруги по команде, Иры, которая играет на площадке, совсем не добрые слова: «Сволочь, Ирка, сволочь». Наташа точно знает, что отношения внутри команды очень бережные и тактичные. Сама Анечка — нежная девочка, а Ира — сплошной позитив и всеобщая любимица. А тут такое!

— За что ты ее так? — спрашивает Наташа Аню.

— Так хочу, чтобы Иришка подачу подала. Поэтому ругать надо. Не хочу, но надо.

Вот такие они суеверные спортсмены. Носки надевают с правой ноги, поворачиваются через левое плечо, верят, что фотографироваться перед игрой — к проигрышу, а мяч сопернику нужно передавать через отскок от пола... Говорят, помогает!

⁹ Московская Федерация волейбола.

Все важно! Команда «Грифон»

— Вы опять выиграли? Вы там мельдоний пьете, что ли, так заряжены? — смеются болельщики.

«Грифоны» уверены, что секрет успехов на площадке начинается с раздевалки.

На игру Наташа пришла вовремя и была последней. Девчонки уже всю «терлись» в раздевалке, балагурили про любимый спорт, красоту волейбольную наводили: натягивали белые гетры, наколенники, футболки, красили глазки, губки, вязали хвостики. На площадке пятнадцать минут разминались без мячей — растягивались, и только потом начали разминку с мячами — до легкой усталости. В итоге к стартовому свистку команда подошла в полной боевой готовности.

Соперник опаздывал. Когда приступили к разминке на сетку, на противоположной стороне площадки стояло всего четыре человека. А ведь команда напротив совсем не слабее «грифончиков» — молодые, прыгучие. Но... так и не заиграли, потому что связь между игроками начинается с раздевалки.

Почти по Станиславскому: игра начинается с дисциплины

«Театр начинается с вешалки», игра — с дисциплины. Все важно: форма, настрой, предстартовые командные разговоры и дружеское общение, ведь играть надо с наполненной душой. Должна быть удобная форма, удобные наколенники и кроссовки, затапированные старые раны, чтобы во время игры забыть о подвернутых голеностопах, выбитых пальцах и растянутых локтях. И волосы должны быть собраны, чтобы челка в ответственный момент не падала на глаза, и ничего не отвлекало игрока от волейбольного спектакля. Весь антураж должен помогать действию на площадке, а не отвлекать. Когда все четко с первой минуты, это создает соответствующий настрой и способствует внимательности и сосредоточенности в дальнейших игровых эпизодах.

Хорошо, когда навыки дисциплины воспитываются с детства. В Хабаровске был замечательный детский тренер Ксения Валерьевна. На ее воспитанниц всегда было приятно смотреть: заплетенные косички — волосок к волоску, заправленные футболки, белые гетры. И так на каждой тренировке, как на генеральной репетиции перед спектаклем. За тридцать минут до игры ставилась сетка, проверялись мячи, и ровно во время начала матча все были построены по росту. И с первой минуты начиналась серьезная слаженная работа

всех винтиков и гаечек единого механизма. Эти привычки и дисциплина вырабатывались годами, и команда спокойно выигрывала турнир за турниром, без пижонства и безалаберности. Игроки, не отвлекаясь на развязанные шнурки или забытые в раздевалке наколенники, были сосредоточены на рисунке игры и схемах, так называемых домашних заготовках, отработанных до автоматизма многочисленными повторениями.

Поражение надо просто пережить

— Просто это надо пережить, — сказала Саша, когда они с тренером шли до остановки, расстроенные после матча. Не получилась игра. Тренеру казалось, что «Взлет» перешел психологический барьер, когда мячи отдаются без борьбы. Команда этот сезон играла очень вязко и собранно, да что там, красиво играла. Увы, на сегодняшней игре что-то пошло не так...

Начал «Взлет» с большим отрывом, но по дороге к финишу растерял все преимущество, не помогая и не страхуя друг друга. К четвертой партии соперник разыгрался, что называется, поймал кураж, все сложнее ему было забить. А «взлетовские» игроки не рисковали, аккуратничали в атаке, не добивая мяч до пола, делали нелепые ошибки и системно не подавали подачи. Но самое печальное, что потенциально поднимаемые мячи проигрывались без попытки достать и помочь — не было самоотдачи. Девчонки спорили между собой. Тренер ругал девчат, апеллируя к их сознанию и совести. Потому что знал, что они все могут, что они одни из самых техничных и умных. Иногда сам удивлялся, как они ловят его мысли и замыслы, реализуя их в игре. Но сегодня, увы, не случилось...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.